



## „WENN ICH TANZE, FÜHLE ICH MICH FREI!“ INKLUSIVES TANZTHEATER

Das Tanztheater **eigenart** der Hochschule Osnabrück

Bildungsmaterial für inklusive Kursangebote



## INHALTSVERZEICHNIS

Was ist inklusives Tanztheater?	Seite 4
Tanztheater <b>eigenart</b>	Seite 7
Zwei wichtige Techniken	Seite 8
Das Training	Seite 10
Auswahl an Bühnenstücken des Tanztheaters <b>eigenart</b>	Seite 24
Das Trainerinnen-Team	Seite 28

### DIESES HEFT...

... ist einfach geschrieben. Das bedeutet:

- Die Sätze in diesem Heft sind kurz.
- Es gibt nur wenige schwere Worte oder Fremdwörter.
- Die Schrift ist groß.

So können viele Menschen das Heft lesen!

In diesem Heft geht es um inklusives Tanztheater. Das ist ein Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung.

Das Heft kann als Bildungsmaterial für inklusive Kursangebote eingesetzt werden.



## WAS IST INKLUSIVES TANZTHEATER?

In einem inklusiven Tanztheater tanzen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen. Zum Tanz kommen auch Elemente des Theaters. Das bedeutet: manchmal wird getanzt und dazu gesprochen.

Oder: Auf tanzende Bewegungen folgen alltägliche Bewegungen, wie zum Beispiel Gehen.

*„Ich schlüpfe gerne in eine Rolle rein, weil es mir Spaß macht. Ich kann aufteilen: ich zeige ein, zwei Gefühle von mir und wenn ich in eine Rolle schlüpfe, zeige ich von dieser Rolle noch Rollengefühle dazu.“ (Carolin Nowak)*

Die Tänzerinnen und Tänzer trainieren. Es wird geübt und improvisiert. So entwickelt jeder seine Art zu tanzen und sich auszudrücken. Im Training können auch Tanztheaterstücke entwickelt werden. Diese werden dann aufgeführt. Auch die Trainerinnen und Trainer können eine Behinderung haben.

*„Wir sind alle normal. Wir sind alle unterschiedlich. Jeder soll zeigen, was er kann. Wir können alle voneinander lernen.“ (Carolin Nowak)*







## DAS TANZTHEATER *eigenart*

Das Einzigartige ist willkommen – bei jedem!

*„Ich komme gerne ins Tanztheater eigenart, weil ihr mich so nehmt, wie ich bin!“ (Carolin Nowak)*

Das Tanztheater **eigenart** gehört zur Hochschule Osnabrück. Es ist ein Angebot der Elementaren Musikpädagogik.

Menschen mit Behinderung und Studierende treffen sich hier regelmäßig zum Training. Gemeinsam mit ihren Trainerinnen entwickeln sie ein Tanztheater-Stück.

Wie kann Tanztheater für Menschen mit und ohne Behinderungen unterrichtet werden? Wie können Tänzer und Tänzerinnen mit Lernschwierigkeiten sowie Körperbehinderungen Tanztheater lernen?

Dazu entwickeln die Trainerinnen Ideen. Diese Ideen oder Methoden sind wichtig für das inklusive Training.

Im inklusiven Tanz gibt es **zwei wichtige Techniken**:

Eine Technik heißt **Übersetzen**

Oft werden Wörter in eine andere Sprache übersetzt. Beim Tanzen werden Bewegungen in andere Körperteile übersetzt. Sie behalten aber – wie bei den Worten – dieselbe Bedeutung.

Ein Beispiel für das **Übersetzen**:

Eine gehende Tänzerin springt mit den Füßen in die Luft. Eine Tänzerin im Rollstuhl übersetzt diese Bewegung. Sie lässt die Vorderräder ihres Rollstuhls springen oder sie wirft ihre Arme in die Luft und lässt diese „springen“.

Wenn eine Tänzerin mit Gehhilfen beide Beine anhebt, ist die gehende Tänzerin herausgefordert. Jetzt darf sie eine Übersetzung finden!



Die zweite Technik heißt **Gemeinsamer Nenner**:

In einem Bühnenstück gibt es meistens auch einen Teil, der von allen gleich getanzt wird. Dieses „gleich tanzen“ muss gelernt werden. Die Technik dafür heißt **Gemeinsamer Nenner**. Dabei sucht die Gruppe nach Gemeinsamkeiten in der Bewegung. Die Besonderheiten von einzelnen Personen werden übernommen.

Beispiele für den **Gemeinsamen Nenner**:

Die Tänzerinnen suchen dieselbe Raumebene, sie sitzen und achten auf eine ähnliche Armhaltung.

Eine Tänzerin rollt vorwärts. Eine andere Tänzerin geht vorwärts. Sie übernimmt die Armbewegungen der rollenden Tänzerin. So gleichen beide ihre Bewegungen an.

*„Wenn ich nicht gut stehen kann, dann setze ich mich. Und der andere setzt sich auch hin, um anzugleichen mit mir, dass es auf dem gleichen Nenner ist. Wenn der Nenner gefunden ist, bewege ich mich gerne frei, und ja, dann ist man offener zu der anderen Person. Dann kann der andere meine Gefühle merken.“  
(Carolin Nowak)*





# TRAINING

Das Training im Tanztheater **eigenart** hat verschiedene Teile:

## 1. Aufwärmen:

Das Training beginnt. Die Tänzerinnen und Tänzer kommen an und wärmen ihren Körper und ihre Stimme auf.



## 2. Üben und Improvisieren:

Nun legt eine Trainerin das Thema fest. Sie stellt eine Aufgabe. Zu dieser übt die gesamte Gruppe. Alleine, zu zweit oder in kleinen Gruppen. Alle bewegen sich und probieren aus. Vielleicht fragt auch mal jemand etwas. Die Trainerinnen unterstützen alle und geben Tipps.



Die Gruppe hat genug geübt. Jetzt wird zu dem Thema improvisiert. Das bedeutet: Die Tänzerinnen und Tänzer tanzen weiterhin fantasievoll und bringen ihre Ideen mit ein. Von einer Trainerin wird dann eine passende Musik eingespielt, welche den Tanz unterstützen soll.

Manchmal spielt die Trainerin auch live ein Instrument. Beim Improvisieren wird nicht mehr miteinander „geplaudert“. Alle tanzen so, als ob sie auf einer Bühne wären!

## 3. Impro-Schau:

Nun gibt es eine kleine Aufführung oder eine Schau. Dafür wird die Gruppe geteilt. Die Tänzerinnen und Tänzer jeder Gruppe können nun zeigen, was sie heute gelernt und ausprobiert haben.

Danach sprechen alle darüber: Was hat mir besonders gefallen? Was ist mir aufgefallen? Was möchte ich dazu sagen?



## 4. Entspannen:

Am Ende des Trainings wird entspannt. Das geht mit Musik. Besonders wenn die Trainerin live ein Instrument spielt. Das geht aber auch mit einer Massage. Zum Beispiel mit einem Igelball.





## 1. AUFWÄRMEN

*„Wenn ich das Aufwärmen leite, dann hören mir alle zu und machen meine Bewegungen mit.“  
(Carolin Nowak)*

Die Tänzerinnen und Tänzer stehen im Kreis. Sie wärmen Körper und Stimme auf. Das geht zum Beispiel so:

- Den Körper abklopfen. Wie klingt mein Körper?
- Sich strecken und recken wie eine Katze. Miauen, fauchen und gähnen.
- Singen und in die Hände klatschen.
- In verschiedene Richtungen strecken: nach vorne, oben, rechts und links. Dazu kommen Klänge und Geräusche.
- Mit den Fingern auf einem Luft-Klavier spielen. Wie klingt das?

Wichtig:

Die Trainerin achtet beim Vormachen auf den **Gemeinsamen Nenner**. Oder: die Tänzerinnen und Tänzer können die vorgemachten **Bewegungen übersetzen!**

## 2. ÜBEN UND IMPROVISIEREN: VERSCHIEDENE THEMEN

In jedem Training wird ein Thema festgelegt. Zu diesem wird geübt und improvisiert. Auf den nächsten Seiten werden verschiedene Themen vorgestellt:

### **Thema: Führungspunkte und Magnet**

Die Tänzerinnen und Tänzer benennen verschiedene Stellen am Körper. Zum Beispiel: Knie, Ellenbogen, Nase oder kleiner Finger. Auf diese Stellen kann ein Punkt geklebt werden. Oder man stellt sich das nur vor. Ein Punkt am Körper kann dann die Tänzerin oder den Tänzer durch den Tanzraum führen. Vielleicht werden die Punkte auch von unsichtbaren Kräften angezogen? Die Trainerin macht Ansagen. Alle üben und probieren aus.

*„Ich spüre meinen Körper und wo er hinführt.  
Ich möchte zum Beispiel mit meinem Ellenbogen  
in den Raum tanzen.“  
(Carolin Nowak)*

Jetzt kann improvisiert werden. Eine Musik erklingt. Die Tänzerinnen und Tänzer entscheiden nun selber: Welches Körperteil führt mich wohin? Vielleicht führt mich mein Knie durch den Raum. Ich komme zur Wand. Nun ist mein kleiner Finger dran.

Das Fenster zieht meinen Finger an – wie ein Magnet. Wo könnte mich das Vorderrad meines Rollstuhls hinführen? Alle tanzen alleine. Ohne sich zu berühren!

Was passiert, wenn sich die Körperpunkte der Tänzerinnen und Tänzer treffen?





## Thema: Spiegel (Führen und Folgen ohne Berührung)

Die Trainerin macht etwas vor und alle machen die Bewegung mit. Sie spiegeln die Bewegung - wie ein Spiegelbild. Die Trainerin achtet auf den **Gemeinsamen Nenner!**

In der Improvisation treffen wir immer wieder auf neue Partner. Wir stellen uns gegenüber: wie ein Spiegelbild. Jeder kann führen!

Die anderen übernehmen diese Bewegung. Hier kann wieder **übersetzt** oder auf den **Gemeinsamen Nenner** geachtet werden.

Das ist wichtig:  
Die Tänzerinnen und Tänzer des Vogelschwarms bleiben immer in Kontakt.  
Das wird geübt!



## Thema: Vogelschwarm (Führen und Folgen ohne Berührung)

Eine kleine Gruppe (drei bis sieben Tänzerinnen) bewegt sich wie ein Schwarm durch den Raum.

Eine Person führt die Gruppe an. Sie „fliegt“ wie ein Vogel durch den Raum.

Jetzt kann improvisiert werden. Es erklingen Vogelgeräusche und kurze Musikstücke. Wenn die Musik wechselt, dann führt eine neue Tänzerin die Gruppe an. Die Tänzerinnen und Tänzer können auch wie Vögel „zwitschern“.

*„Es ist schön, dass jeder einmal der Hauptvogel sein darf!“ (Carolin Nowak)*

## Thema: Stäbchentanz (Führen und Folgen ohne Berührung)

Zwei Personen tanzen zusammen. Sie bewegen sich, mit einem Ess-Stäbchen zwischen ihren Händen. Wer führt? Wer folgt? Man muss aufpassen.

*„Man merkt, ich bin verbunden. Auch durch das Stäbchen – mit der anderen Person. Und das macht das ganze so außergewöhnlich. Wenn man ungleiche Bewegungen macht, dann fällt es runter. Wenn man sich gut versteht, dann nicht.“ (Carolin Nowak)*

Nun wird improvisiert. Eine zarte Musik. Alle Paare tanzen mit ihren Stäbchen. Eine Trainerin sagt: „Stopp!“. Alle halten an. Jetzt werden alle Stäbchen eingesammelt. Die Paare bleiben aber in ihrer Position. Alle tanzen weiter, als ob sie noch ein Stäbchen zwischen ihren Händen hätten. Aus dem Stäbchen kann ein gemeinsamer Schatz werden: Was bewegen die Paare zwischen ihren Händen?



## Thema: Ruheinsel und gemeinsame Wegstrecke (Führen und Folgen mit Berührung)

Alle tanzen im Raum. Wenn sich zwei Personen treffen, dann nehmen sie sich etwas Zeit. Es ist wie auf einer ruhigen Insel. Die Partner berühren sich. Sie spüren sich. Danach bewegen sie sich alleine oder zu zweit weiter.

Was verändert sich durch die Berührung?  
Wo führt die gemeinsame Wegstrecke hin?

Beim Improvisieren wird zu ruhiger und zarter Musik getanzt.

*„Wenn ich führe oder folge, merke ich die Spannung zwischen mir und meinem Partner.“ (Carolin Nowak)*

## Thema: Umrahmung

Alle stehen oder sitzen im Kreis. Eine Person geht oder rollt in die Mitte. Dann stoppt sie. Wie eine Statue. Sie bewegt sich nicht. Nun kommt eine andere Person in die Mitte. Mit ihrem Körper bildet sie einen Rahmen um die Statue. Sie berührt sie aber nicht. Dann löst sich die Statue aus dem Rahmen. Sie geht oder rollt zurück in den Kreis. So geht es immer weiter... Anschließend wird improvisiert. Nun kann jeder zur Statue werden. Mal sehen, wer dann den Rahmen bildet? Vielleicht schließen sich auch mehrere Personen zu einem großen Rahmen zusammen?

*„Wenn man sich gegenseitig umrahmt, fühlt man sich geborgen.“ (Carolin Nowak)*



## Thema: Waage

Zwei Tänzer halten sich. Sie machen sich nach außen schwer. Man sagt: Sie verlagern ihr Gewicht. Es ist wie bei einer Waage: Wenn beide Tänzer das gleiche Gewicht abgeben, dann stimmt die Waage. Beide Tänzer vertrauen sich. Sie achten auf ihre Kraft. Es werden viele unterschiedliche Waagen ausprobiert. Mit jeder Person ist es anders!

Nun wird improvisiert. Alle tanzen im Raum, für sich alleine. Sie tanzen, wie sie wollen. Ganz frei. Immer wieder begegnen sich Tänzer und bilden dann eine Waage. Dazu erklingt eine kraftvolle, wenig aufgeregte Musik.

*„ Wenn ich eine Waage mache, fühle ich mich aufgehoben und gehalten.“ (Carolin Nowak)*





### 3. IMPRO-SCHAU

Zu allen Themen kann es zum Ende des Trainings eine „Impro-Schau“ geben (siehe Seite 11). Hier können alle Übungen und Improvisationen des Trainings wieder auftauchen. So eine Schau kann einen Namen bekommen. Zum Beispiel: **Mein Tango**.



Tango ist ein Tanz aus Südamerika. Beim Tango gibt es ganz unterschiedliche Bewegungen. Manchmal tanzt man sehr „abgehackt“. Es gibt viele kurze Pausen. Dann geht es wieder ohne Pausen weiter. Wie ein Fluss, der schneller wird.

Tango passt gut in das Tanztheater. Es werden zwei Stühle aufgestellt. Eine aufgeklebte Linie verbindet die Stühle. 2 Menschen setzen sich. Die Tango-Musik startet. Es kann losgehen. Die Tänzer sitzen auf den Stühlen. Aber sie kommen näher. Vielleicht ganz nah? Vielleicht berühren sie sich? Wer wird zur Statue und wird umrahmt? Welche Körperstellen können führen? Wird eine Waage gestaltet?

*„Es gibt Bewegung, ähnlich wie beim Tango. Es hat sich richtig angefühlt, wie Tango. Man kann zeigen, dass man das kann und anderen Menschen damit eine Freude machen. Tango gefällt mir sehr gut.“  
(Carolin Nowak)*

Bei diesem ganz besonderen Tango kann viel passieren!

### 4. ENTSPANNUNG

Das Training ist fast zu Ende. Jetzt kommen alle zur Ruhe. Die Gruppe entspannt. Dabei kann auch Musik helfen. Die Trainerin spielt oft selber ein Instrument. Zum Beispiel eine Sansula. Das ist ein Daumenklavier. Man kann es auch auf dem Rücken einer Tänzerin spielen.

*„Wenn ich auf dem Boden liege und ich bin nach dem Tanzen hibbelig, dann möchte ich gerne Sansula hören. Das beruhigt mich und man ist nicht mehr so hibbelig wie vorher. Man kann die Töne spüren.“  
(Carolin Nowak)*

Oder es gibt eine Massage mit Igelbällen oder Sandsäckchen.



## AUSWAHL AN BÜHNENSTÜCKEN DES TANZTHEATERS *eigenart*

Für jede Gruppe entwickeln die Trainerinnen ein neues Tanztheater-Stück. Dabei bringen sich die Tänzer und Tänzerinnen mit ihren Ideen ein. So entstehen ganz unterschiedliche Geschichten. Manche sind schön oder witzig. Manche sind auch kritisch. Ein Bühnenstück kann zeigen: Was läuft schief in unserer Gesellschaft!? Das Tanztheater-Stück wird dann auf der Bühne der Hochschule Osnabrück aufgeführt.



**Fly away**, Werkstattbühne 2016, Hochschule Osnabrück

*„Wir sind in einem Vogelparadies. Es geht um die Freiheit der Vögel.“ (Carolin Nowak)*



**Ich tanze im Mondlicht**, Werkstattbühne 2015, Hochschule Osnabrück

*„Jeder war für sich und hatte seine eigenen Bewegungen. Und trotzdem waren alle zusammen im selben Traum.“ (Carolin Nowak)*





**Kennst du das auch?** Diversity Days –  
Hochschule Osnabrück, 2014

*„Keiner möchte sich ausgegrenzt fühlen!“  
(Carolin Nowak)*



**Im Park**, Werkstattbühne, Hochschule Osnabrück 2014

*„Jeder kann sehen, wieviel Spaß es macht, wenn wir  
zusammen im Park tanzen und grillen!“  
(Carolin Nowak)*





## TRAINERINNEN-TEAM

### Carolin Nowak:

- Seit 2010 Tänzerin des Tanztheaters **eigenart**
- Seit 2014 Referentin für Fortbildungen im Bereich Inklusion & Tanz (gemeinsam mit Prof. McCall)
- Seit 2016 Trainingsassistentin beim Tanztheater **eigenart**
- Mitgründerin der Initiative für inklusive Musik- und Tanzperformance „JellyArt“ der Lagerhalle e. V. Osnabrück
- Feste Anstellung als Büro- und Hauswirtschaftshelferin im Brillen- und Hörgerätegeschäft Mondorf, Osnabrück

### Dörte Steindorff-Schulte:

- Logopädin in der Praxis „Wortgewandt“ in OS-Sutthausen und ehemalige Theater-Schauspielerin
- Sprach-Coach an der Oper des Theaters Osnabrück
- Lehrbeauftragte am Institut für Musik der Hochschule Osnabrück für Sprecherziehung und Darstellende Gestaltung
- Seit 2011 im Trainerinnen-Team des Tanztheaters **eigenart**

### Tamara McCall:

- Rhythmikerin, seit 2007 Professorin für Elementare Musikpädagogik am Institut für Musik der Hochschule Osnabrück
- Gründete 2010 das inklusive Tanztheater **eigenart**
- Referentin für Fortbildungen (z.B. mixedabled dance, Inklusive Musik- und Tanzpädagogik)
- langjährige inklusive Performance-Erfahrung
- Gründerin der Initiative „JellyArt“ für inklusive Musik- und Tanzperformance der Lagerhalle Osnabrück e. V.

**Kontakt:**

Hochschule Osnabrück  
Institut für Musik  
Caprivistraße 1  
49076 Osnabrück  
Tel.: 0541 969-3205  
E-Mail: [a.rieger@hs-osnabrueck.de](mailto:a.rieger@hs-osnabrueck.de)  
[www.hs-osnabrueck.de/ifm](http://www.hs-osnabrueck.de/ifm)

**Ansprechpartnerin:**

Prof. Tamara McCall, E-Mail: [t.mccall@hs-osnabrueck.de](mailto:t.mccall@hs-osnabrueck.de)

**Autorin:** Tamara McCall

**Methodisches und didaktisches Konzept:** Tamara McCall

**Zitate:** Carolin Nowak – auch das Zitat auf der Titelseite

**Titelseite:** Zitat von Carolin Nowak, Tänzer: Alexander Doan Vu und Lucia von Damnitz in **Glücksmomente**, Werkstattbühne 2017

**Einfache Sprache:** Hendrik Dangschat,  
Heilpädagogische Hilfe Osnabrück

**Fotos:** Swaantje Hehmann und Hermann Pentermann  
(Bühnenstücke) und Fanny Kagalowski (Trainingsfotos)

Die Herausgabe des Hefts wird von Osnabrück Inklusiv  
Wir bilden Vielfalt! unterstützt. Das Bildungsprojekt (2015 -2018)  
wendet sich an Erwachsene. Es wird von Aktion Mensch  
gefördert. Mitarbeitende sind: Judith Soegtrop-Wendt und  
Gregor Bohnensack-Schlößer.

Osnabrück, September 2017

